

လက်တွေ့သန့်ရှင် အသက်မသေပါဘူး။

- သင့်လက်တွေ့ကို ဆပ်ပြာ၊ ရေနွေးတို့ နဲ့ စက္ကန့် ၂၀ ကြာ ဆေးရင် အကောင်းဆုံးပါ။
- ရေမရှိရင် (သန့်စင်ရည်တွေလို) အရက်ပျံ့နှံ့လုပ်တဲ့ ပစ္စည်းတွေကို သုံးပါ။
- အစားအစာ မပြင်ဆင်ခင် ဒါမှမဟုတ် အစာမစားခင် အိမ်သာသွားပြီးတဲ့အခါ လက်ဆေးပါ။
- လက်တွေ့ကို သန့် သန့် ရှင်းရှင်းထားရင် ဖျားနာမှုက ရှောင်ရှားနိုင်ပါတယ်။

ဘယ်တော့လက်ဆေးသင့်သလဲ။

- အစားအစာ မပြင်ဆင်ခင် ဒါမှမဟုတ် အစာမစားခင်
- အိမ်သာသွားပြီးတဲ့အခါ
- ကလေးအနီးလဲပြီးတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် အိမ်သာသွားပြီးတဲ့ကလေးကို ဆေးကြောပေးပြီးတဲ့အခါ
- နေမကောင်းသူတယောက်ယောက်ကို မစောင့်ရှောက်ခင်နဲ့ စောင့်ရှောက်ပြီးတဲ့အခါ
- အထူးသဖြင့် အသားစိမ်း၊ ငါးစိမ်းလို မချက်ပြုတ်ရသေးတဲ့အစာတွေ ကိုင်တွယ်ပြီးတဲ့အခါ
- နှာညှစ်ပြီးတဲ့အခါ၊ နှာချေ ချောင်းဆိုးပြီးတဲ့အခါ
- တိရစ္ဆာန်တကောင် ကိုင်တွယ်ပြီးတဲ့အခါ ဒါမှမဟုတ် တိရစ္ဆာန် အညစ်အကြေးကိုင်တွယ်ပြီးတဲ့အခါ
- အမှိုက်သိုက် ကိုင်တွယ်ပြီးတဲ့အခါ
- ထိမိခိုက်မိ၊ ရှမ်းထားတဲ့နေရာကို မကုသခင်နဲ့ ကုသပြီး
- ရေကြီးလို့ ညစ်ပေသွားတဲ့ပစ္စည်းတွေ ဒါမှမဟုတ် မိလ္လာနဲ့ညစ်ပေသွားတဲ့ပစ္စည်းတွေ ကိုင်တွယ်ပြီးတဲ့အခါ
- လက်တွေ့က အထင်အရှား ညစ်ပေနေတဲ့အခါ

အရက်ပျံ့နှံ့လုပ်ထားတဲ့သန့်စင်ရည်တွေသုံးခြင်း

- သန့်စင်ရည်ကို လက်ဖဝါးတစ်ဖက် ထည့်ပါ။
- လက်တွေ့ အချင်းချင်း ပွတ်ပါ။
- လက်တွေ့နဲ့လက်ချောင်းတွေရဲ့ မျက်နှာပြင်အားလုံးကို သန့်စင်ပစ္စည်းနဲ့ လက်တွေ့ခြောက်သွားတဲ့အထိ ပွတ်ပါ။
မှတ်ချက်။ ။ သန့်စင်ပစ္စည်းအလိုက် ပြီးမှားအရေအတွက် နည်းစေဖို့ သုံးဖို့လိုတဲ့ပမာဏ တွာပါတယ်

ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့နဲ့ ဆေးကြောခြင်း

- ရေအောက်မှာ (တတ်နိုင်ရင် ရေနွေးအောက်မှာ) လက်တွေ့အတူတူထားပါ။
- အနည်းဆုံး စက္ကန့် ၂၀ ကြာအောင် လက်တွေ့ (တတ်နိုင်ရင် ဆပ်ပြာနဲ့) အချင်းချင်းပွတ်ပါ။
- လက်ကောက်ဝတ်တွေ၊ လက်ဖဝါးတွေ၊ လက်ဖမိုးတွေနဲ့လက်သည်းအောက်တွေ အပါအဝင် လက်တွေ့ကို ကောင်းကောင်း ဆေးပါ။
- လက်သည်းအောက်က အညစ်အကြေးတွေကို ဆေးပါ။
- လက်တွေ့မှာရှိနေတဲ့ ဆပ်ပြာတွေကို ဆေးပါ။
- တတ်နိုင်ရင် သန့်ရှင်းတဲ့မျက်နှာသုတ်ပုဝါနဲ့လက်တွေ့ကို လုံးဝခြောက်အောင် သုတ်ပါ (ဒီလိုလုပ်ရင် ပိုးတွေ ဖယ်ရှားရာမှာ အထောက်အကူဖြစ်ပါတယ်)။ ဒါပေမဲ့ မျက်နှာသုတ်ပုဝါတွေ မရနိုင်ရင် လေနဲ့ပဲ အခြောက်ခံလို့ ရပါတယ်။
- ပွတ်ပြီး သုတ်ခွဲအစား အသားကို တို့ ပြီးခြောက်အောင်လုပ်ရင် အသားတွေကွဲခြောက်မသွားအောင်ပါဘူး။
- တခါသုံး မျက်နှာသုတ်ပုဝါသုံးရင် အမှိုက်ပုံးထဲ လွှင့်ပစ်ပါ။
သတိပြုရန်။ ။ ဆပ်ပြာ၊ ရေတို့ မရနိုင်ရင် အရက်ပျံ့နှံ့လုပ်တဲ့ လက်သန့်စင်ရည် သုံးပါ။